

# Upa Kids

Newsletter



## Promover a saúde mental em contexto escolar

Por Raquel Queirós Pinto, Coordenadora UPA Kids

A escola é, por definição prática, um serviço universal, obrigatório, onde as crianças passam a parte mais significativa do seu tempo acordado - cerca de 7 horas por dia, 260 dias por ano. Tendo em conta essa realidade, o contexto escolar emerge como o ambiente ideal para promover o bem-estar emocional e identificar sinais precoces de problemas de saúde mental.

Neste sentido, a importância da colaboração entre os setores da educação e da saúde torna-se inequívoca.

O Referencial de Educação para a Saúde (Direção Geral da Educação & Direção Geral da Saúde, 2017) preconiza a educação para a saúde como particularmente importante para o sistema educativo. Porém, só recentemente é que a saúde mental começou a ser abordada, embora não de forma transversal e sistemática.

NESTA EDIÇÃO

**PROGRAMA  
QUANTO MAIS  
CEDO MELHOR**

**SAÚDE MENTAL NA  
SALA DOS  
PROFESSORES**

**OS SUPER-PODERES  
DO PROFESSOR DO  
1º CICLO**

**DIA MUNDIAL DA  
SAÚDE MENTAL  
2019**



A urgência em promovermos o bem-estar emocional e a saúde mental das crianças e jovens é incontestável. No âmbito da promoção da saúde mental, evidência crescente demonstra a eficácia de abordagens baseadas no contexto escolar.

O meio escolar congrega as crianças e os adultos significativos para o seu desenvolvimento – os professores e os pais.

## Programa Quanto Mais Cedo Melhor

O programa *Quanto Mais Cedo Melhor* enquadra-se numa metodologia integrada dirigida a alunos, famílias, professores e outros agentes educativos com vista à promoção da saúde mental em crianças que frequentam o 1º ciclo do ensino básico.

A implementação do programa contempla:

- **15 sessões** em grupo dirigidas a alunos, com metodologias lúdico-pedagógicas, participativas e interativas;
- **6 sessões** em grupo dirigidas a agentes educativos, criando um espaço de psicoeducação relativamente a estratégias educativas promotoras do desenvolvimento socioemocional.





**time to change**  
let's end mental health discrimination

# Saúde Mental nas Salas dos Professores

Juntámo-nos à Time To Change e aceitamos o desafio de aproveitar o dia 6 de fevereiro para tornar a saúde mental um tema de conversa.

Adaptamos uma série de atividades e levamo-los até às salas dos professores. A ideia era simples: colocar a saúde mental no tema da conversa

De forma geral, os professores acharam a iniciativa muito interessante. Muitos deles ficaram surpresos com alguns factos sobre saúde mental e aproveitaram a oportunidade para partilhar experiências pessoais nessa dimensão da saúde. Curiosamente, algumas escolas mostraram a vontade de repetir a iniciativa com mais frequência.





## Os super-poderes do Professor do 1.º Ciclo

*Por Carlota Teotónio Pereira*

A Escola e o Professor têm uma oportunidade gigante de desenvolver capacidades, talentos, competências, emoções! Existem professores brilhantes no que toca ao maior alcance desta oportunidade.

O que não torna a totalidade dos professores ainda mais Brilhantes nesta circunstância é a permanência contínua numa gama de desafios e obstáculos, nomeadamente: a falta de recursos; o número extenso de alunos na mesma turma; a variedade de níveis de desempenho no mesmo grupo, tal como casos de alunos com Necessidades Educativas Especiais - casos esses que poderiam estar num nível mais avançado ou desenvolvido, a aproximarem-se do seu potencial... Não fosse a falta de recursos; não fosse a necessidade de Professores na área da Educação Especial; não fosse a pobre relação entre alguns Encarregados de Educação com alguns Professores; não fosse a escassez de Psicólogos por agrupamento.

Tendo em conta estes desafios e obstáculos (e mais alguns), há tanto a ser alcançado diariamente! Existem Professores capazes de ensinar o plano curricular; estar atentos às competências e dificuldades de cada aluno; existem Professores que sabem a história por detrás da criança que vêm todos os dias; existem Professores que pensam criticamente sobre os diferentes tipos de comportamento existentes numa sala de aula e conseguem ver para além destes; existem Professores que estabelecem ligações com os contextos educativos que rodeiam cada criança; existem Professores que têm sede de aprender, que inovam a cada ano que passa.

Estes Professores são Super Heróis, tal como o Dropi, têm poderes especiais que são utilizados para ajudarem as crianças a serem mais felizes, saudáveis e a desenvolverem-se ao nível social e emocional.

A oportunidade e o potencial estiveram sempre presentes.

A motivação e a criatividade também! Por vezes, só têm de ser despertadas!



O Dia da Saúde Mental, celebrado anualmente no dia 10 de outubro, foi instituído pela Federação Mundial de Saúde Mental (World Federation for Mental Health) em 1992 com o objetivo de promover uma oportunidade anual para aumentar o conhecimento público sobre saúde mental.

No âmbito do programa Quanto Mais Cedo Melhor, a Encontrar+Se assinalou este dia nas escolas através de atividades lúdicas dirigidas à comunidade escolar.

## Dia Mundial da Saúde Mental 2019

### Colaboração nas Escolas

No total, as ações desenvolvidas para celebrar o Dia Mundial da Saúde Mental chegaram a 17 escolas básicas, 952 crianças e 59 docentes e não docentes.

Deste conjunto de ações resultou o e-book intitulado Dia da Saúde Mental em Escolas do 1º ciclo (AIIA & Encontrar+Se, 2019).



## MENSAGEM DA EQUIPA

Agradecemos a disponibilidade e interesse de todos os participantes no programa Quanto Mais Cedo Melhor até ao momento: Agrupamentos de Escolas, Escolas, Diretores, Coordenadores de 1º ciclo e Professores.

Um agradecimento especial a todas as crianças com quem interagimos, que com a sua participação, reforçaram o propósito deste projeto e da nossa missão.